



第11回 認知症 啓発コラム

認知症検診フォローアップ事業講演会×鳩山町運動・スポーツ習慣化促進事業

認知症予防を学ぶ《脳科学者編》を実施しました



◀講師の脳科学者であり、日本医療科学大学准教授の鈴木研太氏



▲地域包括支援センターでの講演会の様子



▲今宿コミュニティセンターでの講演会の様子

1月23日(土)に、脳科学者であり、日本医療科学大学准教授の鈴木研太氏をお招きし、新型コロナウイルス感染症の予防対策を実施しながら、認知症予防講演会を実施しました。

講演は全2回実施し、午前10時からの地域包括ケアセンターでの講演には23人の参加者が、午後1時30分からの今宿コミュニティセンターでの講演には24人の参加者がありました。

講演会で鈴木先生は、世界で行われた247件の研究結果を分析したところ、身体活動によって、高齢者の認知機能低下及び認知症の強力な予防効果があり、アルツハイマー型認知症のリスクが減少したという研究論文を紹介し、「認知症予防には①運動すること、②ストレスを減らすこと、③社会的孤立を減らすこと、④学ぶ機会をつくることが効果的であり、特に1時間程度の楽しみながらのウォーキングなどの適度な運動が重要であることが科学的に実証されている」と話していました。反対に「苦痛を行う運動はストレスがかかり、逆効果であること」も話していました。

参加者からは「これから毎日少しずつ友達を誘ってウォーキングをしたい」「季節を楽しみながらウォーキングすることが、認知症の予防につながることを知って継続したい」などのご意見がありました。

「鳩山町運動・スポーツ習慣化促進事業実行委員会」制作

運動習慣化促進動画&冊子「うちトレ！」が完成しました



▲制作した動画はYouTubeや町ホームページで見ることができます。

スポーツ庁の「令和2年度スポーツ振興費補助金」を活用して実施した「鳩山町運動・スポーツ習慣化促進事業」の一環として、同事業実行委員会が、運動習慣を促進する動画と冊子を制作しました。

制作は、主に実行委員会の委員となっている大東文化大学の学生らが企画等を行い、運動を身近に感じてもらえるよう、日常生活で取り組める体操や筋力トレーニングを紹介しています。

動画は、読書やテレビ鑑賞中、掃除の際などに行えるトレーニングを、ショートドラマ風に紹介し、1話1分半程度の全7話構成で制作しました。制作した動画は、鳩山町公式YouTubeチャンネルと町ホームページ内で公開するとともに、DVD化し、同事業の参加者へ配布されます。

冊子は、事業で参加者が取り組んだストレッチと筋力トレーニングが中心に紹介され、携帯しやすいA5判サイズ全24ページ構成で制作されました。冊子は、町ホームページでも見られるほか、事業の参加者等へ配布されます。冊子を活用したい方は、3月15日(月)以降、町包括支援センター(☎296-7700)までお問い合わせください。(数量に限りがあります。)

鳩山町運動・スポーツ習慣化促進事業

「健寿測定会 春」を実施しました



①長座体前屈 ②肩こり度テスト ③ステップテスト ④握力測定 ⑤開眼片足立ち測定 ⑥座位ステップテスト

鳩山町運動・スポーツ習慣化促進事業「健寿測定会・春」を、町中央公民館で1月21日(木)、22日(金)の2日間実施し、延べ64人が参加しました。

今回の測定会は、9月に実施した健寿測定会から、3カ月間ご自身に合った運動を実施してもらい、その効果を測定するものとなっています。また、前回の測定会には参加されなかった方で、現在の自分の体の状態を知りたいと新規に測定会に参加された方も7人いらっしゃいました。

当初は、11項目の体力測定を実施する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、8項目に測定内容を縮小し、1時間ごとに受付することで人数を分散して実施しました。

今回の効果測定結果は、後日参加者に郵送され、今後の運動の継続につなげていくことを目的としています。

鳩山中学校吹奏楽部が 第26回西関東アンサンブルコンテストで金賞を受賞

2月6日(土)に、第26回西関東アンサンブルコンテスト中学校・大学の部が群馬県高崎芸術劇場で行われました。埼玉、群馬、新潟、山梨の4県から38団体が出場し、その中で鳩山中学校吹奏楽部打楽器七重奏が、金賞を受賞しました。

パートリーダーの山内さんは「この金賞は7人だけの力ではなく、周りの人たちに支えられて受賞できたもの。感謝してこれからの部活動をがんばりたいです。」、3年生の中野さんは、「部活を引退してから、再び演奏することができて、改めて皆と一緒に音楽を創る楽しさを感じることができました。悔いを残すことなくできて良かったです。」、3年生の笠井さんは「受験勉強との両立は大変でしたが、今年は新型コロナウイルス感染症予防対策の影響で、夏のコンクールがなかったため、アンサンブルコンテストにかけける思いはとりわけ強いものでした。結果を残せてよかったです。」とそれぞれ受賞の喜びを話していました。皆さん、おめでとうございます。



▲今回金賞を受賞した吹奏楽部打楽器パートの皆さん【写真前列】左から中野心さん(3年)、笠井朱莉さん(3年)、山内美羽さん(2年)【写真後列】左から村瀬優孝さん(1年)、小峰空珠さん(1年)、脇田美実さん(2年)、加藤帆夏さん(2年)